



Suosjećajan um - Compassionate Mind (Što je to suosjećajni um u terapiji usredotočenoj na suosjećanje?)

Pripremila: Petra Malešević, mag. psych., PG Cert in CFT, KB cert. terapeut
Centar za terapiju usredotočenu na suosjećanje, Compassionate Mind Foundation Affiliate

POČECI

Začetnik terapije usredotočene na suosjećanje prof. Paul Gilbert dugi niz godina prakticirao je kognitivno-bihevioralnu terapiju. Tijekom svog dugogodišnjeg rada zamijetio je da ona određenim klijentima ne pomaže na način kako su opisivala znanstvena istraživanja i iskustvo praktičara. Istražujući što je zajedničko spomenutim klijentima zaključio je da su to naglašena samokritičnost, nedostatak razumijevanja za sebe i svoj problem te pomanjkanje ohrabrujućeg, podržavajućeg i toplog odnosa prema sebi.

Visoka samokritičnost, osjećaj srama i perfekcionizam jedni su od najvećih transdijagnostičkih problema. Sve tri pojavnosti lako su objašnjive, ukoliko imamo na umu ljudsku prirodu, kako smo stvoreni ("Nature's Mind"). Ljudi kao vrsta žive u grupama koje su uređene na hijerarhijski, statusan način. Duboko u svakom od nas živi motiv da postignemo što veću vrijednost unutar zajednice, ali i strah što će se desiti, ukoliko u tome ne uspijemo. Naša nedostatnost ili različitost izaziva u nama emocije povezane s prisutnošću prijetnje jer "ako ne budem valjao/la, drugi me neće voljeti i mogli bi me odbaciti". Samokritičnost se javlja kao logična posljedica, kao vrsta zaštite od prijetnje, i razvoj "unutarnjeg kritičara" u nama je posljedica obrambenog mehanizma.

Ako je pojava samokritičnosti lako objašnjiva s obzirom na našu prirodu, ali nije ono što nam donosi dobro, što nas krijepi i dodaje nam snage za suočavanje s poteškoćama, čime je zamijeniti? Odgovor leži u onome što bi idealan roditelj/skrbnik činio. U njemu bi se aktivirao motiv brižnosti i dijete bi pokušao utješiti, umiriti te bi smišljao kako djetetu pomoći te bi potrebno činio. Ovaj idealan skrbnik za dijete bi predstavljao **sigurnu bazu** - nešto na što je moguće računati, osloniti se, u čemu je moguće pronaći oslonac - i **sigurno utočište** - melem u slučaju nevolje, potrebnu pomoć, staloznost, utjehu. Zaista, brižnost je lijek, i svaku patnju u njenoj srži karakterizira visoka razina nepovoljnih okolnosti i niska razina brižnosti. Brižnost je kod čovjeka toliko evoluirala da mi brinemo jedni za druge toliko ekstenzivno da često nismo svjesni da smo drugome pomogli (npr. netko izumi neki lijek koji pomaže nepoznatim ljudima diljem svijeta). Suosjećajnost je također produkt evolucije brižnosti.

SUOSJEĆAJNOST

Suosjećajnost se u terapiji usredotočenoj na suosjećanje definira kao «osjetljivost na svoju i tuđu patnju s namjerom da patnju ublažimo i/ili preveniramo». Značajan aspekt ovakve definicije suosjećajnosti je njezin drugi, «aktivan» dio koji pretpostavlja aktivno rješavanje problema i rad na promjeni. Upravo ovaj drugi, aktivni dio suosjećajnosti često biva izostavljen iz kolokvijalnih i osobnih značenja suosjećajnosti. Također, vrlo rijetko navodimo suosjećajnost prema sebi (bilo od samoga sebe ili nekog drugog).

Zamijetiti ćemo da ljudi suosjećajnost ponekad smatraju nečim "slabim", "plačljivim", "razmaženim", a ponekad i nepotrebnim, štetnim ili čak opasnim. U našoj kulturi suosjećajnost uobičajeno vidimo kao empatiju, mogućnost "da uđem u tuđe cipele i razumijem drugog, osjetim njegove emocije". U konceptu terapije usredotočene na suosjećanje empatija je samo jedan dio suosjećajnosti.

U samoj srži suosjećajnosti je **motivacija**, a i samu suosjećajnost prof. Paul Gilbert smatra motivom. Ponekad naše suosjećajno djelovanje neće izgledati ljubazno ili milosrdno, ali će proizlaziti iz suosjećajnog motiva. Često ćemo morati donositi nepopularne i teške odluke, one koje će zahtijevati iznimnu snagu i hrabrost, ali će one proizlaziti iz naše posvećenosti dobrobiti. Kao što je npr. odluka vježbati teške, neugodne i dosadne vježbe za kralježnicu, a koje će voditi ka zdravijoj kralježnici i manjim bolovima.

Tri glavne kvalitete suosjećajnosti i suosjećajnog uma su posvećenost dobrobiti, hrabrost (i snaga) i mudrost. “Dovoljno sam snažan i hrabar da se otvorim poteškoći, kako bih je istražio i donio mudru odluku koja će voditi ka mojoj/tuđoj dobrobiti”. Sigurno ćete se sjetiti primjera kada ste morali mobilizirati hrabrost i snagu kako biste nekome pomogli, iako to nije bilo ugodno. Ili situacija u kojima ste morali donijeti mudru, ali nelaku odluku koja će voditi ka dobrobiti vas ili drugih. Suosjećajni um iziskuje sve tri kvalitete te se one međusobno nadopunjuju.

Primjenjujući suosjećajnost primijetit ćemo da nam je ona potrebna posebice za teške događaje i da biti suosjećajan često neće biti ugodno. To i nije poanta suosjećajnosti. No, kako bismo se ipak uspjeli otvoriti onome što je jako bolno ili nas plaši, izgradnja suosjećajnog uma pretpostavlja i vježbanje dijela živčanog sustava koji je važan za osjećaje zaštićenosti i mira. Ponekad će možda biti teško otvoriti se svojim emocijama, istraživati ih i pokušati razumjeti patnju.

Tri kanala suosjećajnosti

U terapiji usredotočenoj na suosjećanje govorimo o tri kanala ili struje suosjećajnosti:

1. Nas prema drugima - ovaj kanal suosjećanja uključuje naše suosjećanje prema drugih ljudima, drugim živim bićima, ali i neživoj prirodi jer svi i sve je međusobno povezano - npr. zagađena neživa priroda ulazi u hranidbeni lanac i utječe na sav živi svijet
2. Drugih prema nama - mi možemo biti i primatelji suosjećajnosti. To može biti teško, ukoliko su nas drugi razočarali povrijedili.
3. Nas prema samima sebi - biti sam sebi podrška i ohrabrenje, moći se otvoriti svojim poteškoćama, istražiti ih i pokušati riješiti.

Svaki od ovih kanala bolje ili lošije radi u nama. Svaki od njih ima svoje facilitatore i inhibitore, što znači da su tijekom našeg života - odgojem, obrazovnim sustavom, društvom, radnim organizacijama i drugim oblicima utjecaja - kanali u nama bili poticani ili zatamnjivani. U sklopu treninga suosjećajnog uma uvježbavamo sva tri. Sve nas je formirao život i učinio nas trenutnom verzijom nas, ali ono što je ohrabrujuće - **svi se možemo mijenjati i u odrasloj dobi.**

ZAMISLITE da možemo:

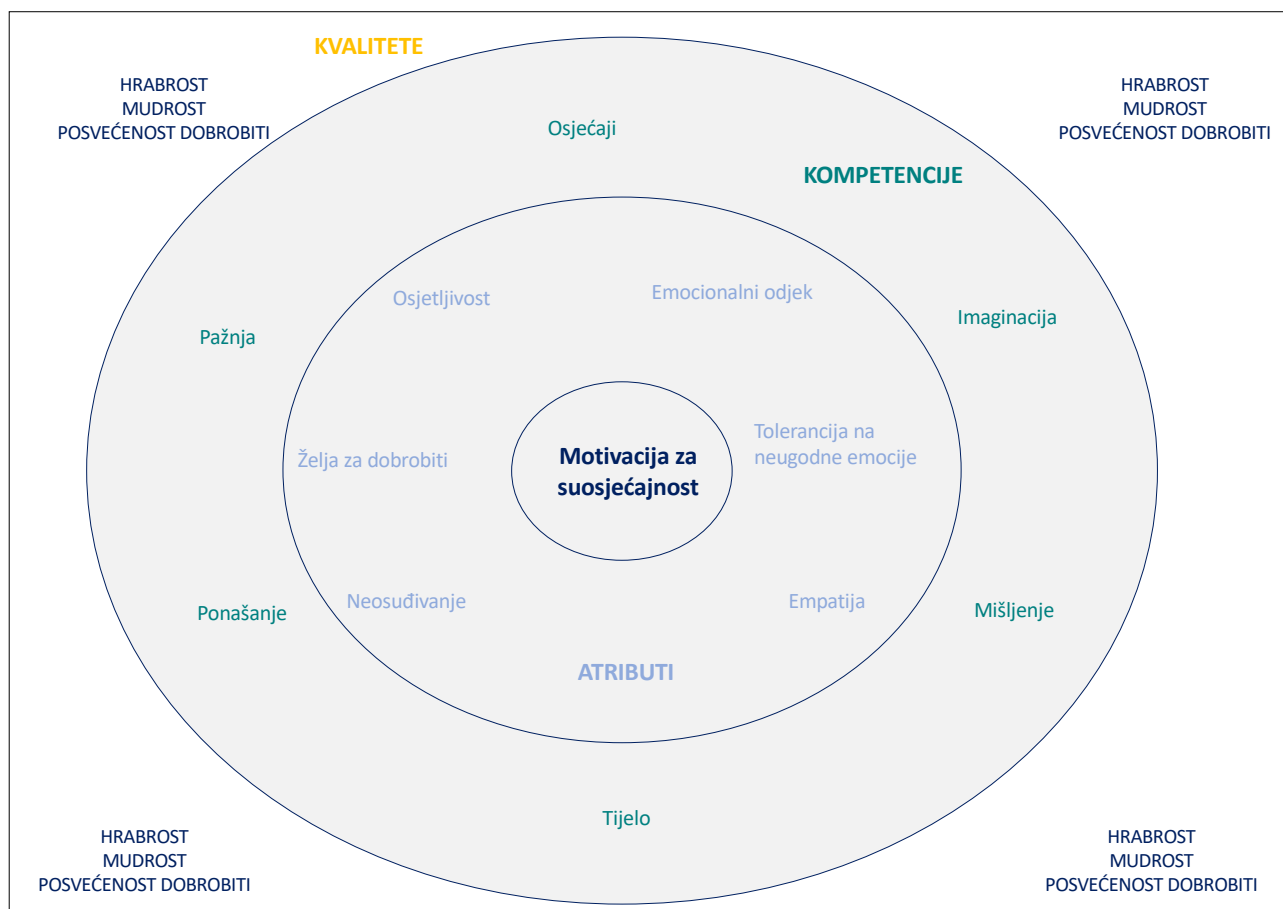
- dovoljno upoznati rad mozga da znamo “za što je sposoban”
- dovoljno upoznati sebe - kako nas je odredila genetika i formirali okolinski utjecaji
- naučiti upravljati time i donositi svjesne odluke
- i za sve to pronaći u sebi dovoljno motivacije

SVE TO NAM ŽELI OMOGUĆITI TRENING IZGRADNJE SUOSJEĆAJNOG UMA.

SUOSJEĆAJAN UM

Probajmo se upoznati s modelom suosjećajnog uma. Pogledajte Sliku 1.

Svi se rađamo s potencijalom da budemo suosjećajni, u svima “spava” zametak suosjećajnosti kao varijanta jednog od evolucijski uvjetovanih motiva - brižnosti. Um u kojem je suosjećajan dio nas organizator unutarnjeg života nazivamo suosjećajnim umom.



Slika 1. Model suosjećajnog uma

U samom središtu modela nalazi se motivacija za suosjećajnost. Bez nje nema suosjećajnosti i od nje sve počinje. U srednjem prstenu nalaze se atributi suosjećajnosti:

Osjetljivost – znači da sam dovoljno osjetljiv/a da zamjećujem patnju

Emocionalni odjek – u meni patnja koju zamjećujem nekako emocionalno odjekuje - izaziva pojavu neke emocije/a (koja ne mora biti identična s emocijom onog koji pati)

Želja za dobrobiti – u meni se javlja želja da se patnja koju vidim umanjim

Podnošenje neugodnih emocija (tolerancija na neugodne emocije) – mogu „izdržati” neugodne emocije koje se javljaju dok se otvaram patnji i istražujem je ili nešto činim kako bi se patnja umanjila

Neosuđivanje – mogu se odreći osuđivanja kako bih mogao/la istraživati i činiti; osuđivanje prekida proces znatizeljnog i otvorenog istraživanja, ali i demotivira u činjenju

Empatija (kognitivni i emocionalni dio) – probati se „staviti” u situaciju onoga koji pati, bilo da sam to ja ili netko drugi – misaono je razumijeti i uživjeti se u emociju onoga koji pati – osjetiti isto – npr. i prediktivna empatija (primjer „S obzirom na ono što znam o sebi kako bih se mogao/la osjećati u toj situaciji?”),

Isprobajmo to na primjeru.

SITUACIJA: Hodam ulicom i zamijetim djevojčicu od otprilike tri godine kako stoji sama i plače.

Osjetljivost - moja pažnja se usmjerava na djevojčicu, dovoljno sam osjetljiva da zamijetim njenu patnju

Emocionalni odjek - osjećam ljutnju jer netko možda nije dobro pazio na djevojčicu, preplašena sam - bojim se što se djevojčici dogodilo, zabrinuta jer možda neću moći pomoći

Želja za dobrobiti – osjećam želju da ova djevojčica ponovno bude dobro

Podnošenje neugodnih emocija (tolerancija na neugodne emocije) – ova situacija podsjeća me na sličnu situaciju iz mog djetinjstva i u meni izaziva neugodne emocije - teško mi je, dječji plač izaziva u meni neki užas s kojim je teško nositi se, najlakše bih pobjegla iz situacije, pravila se da ne vidim i rješavanje prepustila drugima - ili ovo sve mogu izdržati, svu tu neugodu koja se javlja u meni

Neosuđivanje – “Sigurno nije slušala mamu i nije je držala za ruku ili čekala na nekom mjestu”, “Roditelji su sigurno neki nemarni ljudi. Što sve od ljudi možemo očekivati!” - ukoliko osuđujem, vjerojatno neću istraživati što se zaista dogodilo

Empatija (kognitivni i emocionalni dio) – “Hmm, kako se čovjek u tim godinama nađe u takvoj situaciji? Što li se moglo dogoditi? Možda se dijete udaljilo od majke, ili je izašlo iz kuće, vrtića. A kako bi se moglo osjećati u toj situaciji? Vjerojatno prestravljeno, uplašeno, možda i očajno.”

U vanjskom prstenu modela nalaze se načini reprezentacije tj. realizacije suosjećajnosti. Ona se realizira kroz našu pažnju, imaginaciju, tijelo, misli, ponašanje, osjećaje. Isto kao i naše “ljuto ja”, “tužno ja”, “radosno ja”, tako i naše suosjećajno ja ima svoju realizaciju kroz ovih šest kompetencija.

Za sve navedeno bitne su tri kvalitete suosjećajnosti koje “oplahuju” krug suosjećajnosti, a koje smo opisali u prethodnim susretima. Ovaj model nije dovoljno objasniti, ne trebate brinuti, ukoliko vam odmah ne bude jasan, on se mora i “osjetiti”, a što ćete uspjati, ako ustrajete u praktičnom radu vježbajući vježbe disanja, držanja tijela, imaginacije.

Kako brižno njegovati sebe i ostatak svijeta, postati dovoljno «snažan, hrabar, mudar i posvećen vlastitoj dobrobiti», kako bismo se mogli otvarati (brojnim) životnim izazovima i poteškoćama te iznalaziti i primjenjivati rješenja, tj. kako izgraditi «suosjećajni um», glavni su zadaci treninga izgradnje suosjećajnog uma.

IZGRADNJA SUOSJEĆAJNOG UMA

Suosjećajni um zamjećuje, osjeća, razumije vlastitu i tuđu patnju, bez osuđivanja i uz potrebnu toleranciju na neugodne osjećaje, uz posvećenost dobrobiti, kako bi mogao poduzeti potrebne korake koji vode k otklanjanju patnje i izgradnji poželjnog života. On umije biti brižan te nam tako pomaže u svakodnevnom nošenju s poteškoćama. Hrabri nas i podržava, umije toplo progovoriti prema nama, ali ne bježi od problema već im se hrabro otvara kako bi ih istražio.

Trening izgradnje suosjećajnog uma je kombinacija prijenosa znanja i praktičnih vježbi, grupnog rada i obavljanja samostalnih zadataka. Izgradnja "suosjećajnog uma" je proces, stoga su sastavni dio treninga i domaći zadaci koje je potrebno provoditi između susreta.

Što ćete naučiti tijekom treninga:

- Na koji način naš um upada u začarani krug neugodnih emocija
- Kako se razvijao naš mozak tijekom milijuna godina i što možemo učiniti s time
- Što je to «lutrija života», «zajednička ljudskost», tri sustava emocionalne regulacije
- Kako se snaći u vlastitim i tuđim emocijama te odrediti njihovu funkciju
- Kako izgraditi zdravu emocionalnu regulaciju i zadržati emocionalnu ravnotežu
- Kako prestati biti nefunkcionalno samokritičan i konstruktivno rješavati probleme
- Kako efektivno rješavati životne probleme i osjećati mir i zadovoljstvo
- Kako prepoznati i riješiti blokade, prepreke i strahove u izgradnji suosjećajnog uma
- Kultivirati punu svjesnost (mindfulness) kao neizostavnu vještinu suosjećajnog uma
- Što je to i kako primijenjivati suosjećajnu asertivnost

ZANIMLJIVOSTI:

Izgradnja suosjećajnog uma kombinacija je edukacije i praktičnih vježbi.

Terapija usredotočena na suosjećanje je **društveno angažirana terapija** koja pokušava model suosjećajnog uma primijeniti ne samo na život pojedinca već i utjecati na pojedine sastavnice društva: zdravlje, obrazovanje, radni i poslovni život, kazneni sustav. U svijetu opterećenom sukobima, nasiljem, onečišćenjem i klimatskim promjenama, velikim ekonomskim razlikama, nedostatkom pravednosti i tolerancije, uz veliku opterećenost i sveprisutni perfekcionizam, suosjećanje te rad na njegovoj izgradnji i primjeni uz znanstvenu podloženost, predstavljaju kvalitetnu priliku za izgradnju boljeg i održivog svijeta.

GLAVNA NAČELA TERAPIJE USREDOTOČENE NA SUOSJEĆANJE

1. Svi smo se tek našli ovdje s genetskim materijalom koji nismo birali
2. Naša trenutna verzija nas rezultat je interakcije genetskog materijala s utjecajima okoline („što bi bilo da smo....?“)
3. Ljudski mozak rezultat je razvoja mozga kroz milijune godina – složeniji je i zahtjevniji za regulaciju nego što pretpostavljamo
4. Nije naša krivica ono što smo dobili u prve 3 točke (lutrija života), ali nam predstoji odgovornost života s time i rada na upoznavanju sebe i promjeni (ukoliko zaključimo da je potrebno i mudro)
5. Mudrost suosjećajnosti – pronađimo razumijevanje i ohrabrujući i podržavajući odnos prema sebi i drugima (umjesto kritiziranja i posramljivanja), posebno za ono što nismo birali
6. Izgradnja i njegovanje suosjećajnosti – koristimo saznanja znanosti kako bismo u sebi izgradili i njegovali suosjećajni um
7. Mi smo dio „rijeke života“ – mijenjamo se i razvijamo kao vrsta kao i sav ostali život na planetu te smo od njega neodjeljivi

ZAPAMTIMO

Ljudskom mozgu potreban je osjećaj podrške i ohrabrenja. Između ostalog, on tada i fiziološki bolje funkcionira. Mozak optimalnije rješava probleme i donosi odluke, uči, pamti, kada je emocionalno miran, stalozhen, sabran.

2020.g., 2021.g. i 2022.g. održalo se nekoliko ciklusa treninga izgradnje suosjećajnog uma u Republici Hrvatskoj. Evo nekoliko povratnih dojmova polaznika tečaja.

Ovaj tečaj mi je dao bolje razumijevanje same sebe.

Naučila sam što je sve utjecalo na moje današnje osjećaje i ponašanje, i kako se pomoću tog znanja, i pomoću suosjećanja mogu lakše nositi sa svakodnevnim poteškoćama i izazovima.

Ana (fiktivno ime)

Ovaj trening me podržao u suočavanju s osjećajima i situacijama od kojih bih ranije brzo pobjegla jer mi se izazovno nositi s neugodom. Kroz vježbe disanja i osnaživanja moje suosjećajne mene ostajala bih s tim neugodnim osjećajima, ali podržana iznutra i puno hrabrija. Za mene najznačajnija komponenta ovog treninga je razumijevanje da je suosjećajnost hrabra i da je tu hrabrost moguće osnažiti.

Nepotpisano

Postepenim građenjem suosjećajnog uma i to pomoću novih tehnika koje sam naučila tijekom ovih 12 tjedana te tehnike pretvorila sam u svakodnevni rad na sebi (koji ponekad u istinu nije bio lagan), kod mene je osobno došlo do ogromnog pomaka na svim životnim razinama. Preporučujem svima koji istinski žele raditi na sebi, jer za mene je ovo bilo jedna od najboljih i najtransformativnijih edukacija u životu.

Nepotpisano

Ovaj tečaj omogućio mi je da bolje shvatim uzroke zbog kojih se ponašamo na određene načine te mi je pomogao da naučim nešto novo o vlastitom funkcioniranju. Uz teoretska znanja jako su važne vježbe koje su lijepo osmišljene. Radionica je namjenjena i učenju iskustvom te je meni osobno to bio veliki poticaj da uzmem vrijeme za sebe i vježbam zadatke koje smo dobivale. Petra je pravi primjer suosjećajnog uma koji ne osuđuje, ne kritizira i otvoreno sudjeluje u razgovoru. Smatram da sam puno naučila kroz razmjenu iskustva i feedback koji sam dobila.

Zrinka (fiktivno ime)

Ovaj trening dao mi je puno. Bio je vrlo detaljan i vremenski adekvatan. Trajanje samih susreta po dva sata osobno mi je vrlo odgovaralo, da zadržim pažnju i uživam u svakom trenutku. Organizacija je generalno dobra. Naučila sam više o tome koliko je ustvari naš mozak evolucijski "zeznut" te što mogu sa time. Audio vježbe bile su vrlo korisne, i danas ih često upalim i koristim kao prikladan alat za uobičajene dane, a posebice za teška razdoblja. Ostale naučene tehnike također su korisne. Primjećujem kod sebe kako zaista jesam suosjećajnija, manje samokritična te kako manje potiskujem i "gutam" negativne emocije. Na poslu sam primijetila kako sam asertivnija. Trening mi je otvorio i osobno tešku tematiku osjećaja srama, na kojoj sada mogu više raditi. Bilo je teških trenutaka upravo zbog tih istraživanja vlastitih teškoća i boli (što je logično), no definitivno zaključujem kako je sve skupa bilo dosta isplativo.

Lara (fiktivno ime)

Za vrijeme trajanja treninga i nakon njega puno više brinem o sebi i imam više razumijevanja za postupke koje svakodnevno činim, ali ih i proučavam kako bih u budućnosti izbjegla stvari koje mi štete. Sada si dopuštam uzeti predah od nekih obaveza, a da pritom ne osjećam krivnju ili mislim kako sam mogla napraviti nešto puno korisnije. Zbog ovog sam treninga shvatila koliko je važno posvetiti se samome sebi i koliko mi to povećava kvalitetu življenja i odnose s drugima.

Kornelija (fiktivno ime)

Ovaj tečaj pomogao mi je da prođem kroz vrlo teško razdoblje u svom životu i da se naučim zaustaviti pod naletom jakih emocija i razmisliti o tome što je za mene mudro. Može biti korisno i za rad s klijentima, ali zasad ga koristim više za svoju dobrobit. Teorija mi ima smisla, a praksa zaista pomaže.

Violeta (fiktivno ime)

Intenzivno se baveći temom suosjećajnosti kroz tečaj, stekla sam čvrsto uvjerenje da je to jedna od životnih vještina koje je moguće i vrijedno učiti i uvježbavati.

Nepotpisano

Na tečaju sam usvojila razne tehnike i vještine koje mi mogu pomoći u stvaranju ugodnijeg odnosa sa sobom i drugima. U svakodnevnom ču životu neke naučene tehnike koristiti češće nego druge, jer meni osobno više odgovaraju. Ipak, upravo mi je isprobavanje raznih tehnika kroz tečaj omogućilo da odaberem one "svoje".

Nepotpisano

12-tjedni tečaj suosjećajnog uma uvod je u način odnošenja prema sebi i prema drugima tako da je u fokusu svakog djelovanja dobrobit sebe i drugih. Živjeti tako nije lako jer većinu vremena živimo automatski, nesvjesni misli, emocija i ponašanja koji nam organiziraju život, a često na način koji nije u našem najboljem interesu. Kroz 12 tjedana tečaj nam postupno daje znanje i tehnike te učimo vještine za stvaranje i jačanje upravo tog dijela sebe (suosjećajni ja) koji je posvećen vlastitoj dobrobiti, ali istovremeno i dobrobiti drugih. Između ostalog, naučila sam važnost svjesnosti i pravovremenog uočavanja vlastitih misli i osjećaja koji vode određenom ponašanju, tehnike samo-umiranja disanjem i imaginacijom, analizirati životne situacije kroz aspekte različitih dijelova sebe, i još puno toga. Tečaj bih preporučila svima koji žele unaprijediti odnos prema sebi i svijetu oko sebe.

Nepotpisano

Edukacija mi je bila izuzetno korisna i ispunjavajuća. Ista mi je donijela nova znanja, rad na sebi te znanja za rad s klijentima. Izvrsno je osmišljena kroz ispreplitanje teorije, vježbi i razmjenu iskustava te uz davanje domaće zadaće. Osobito korisne su bile domaće zadaće koje ako se rade

redovito i prema uputi puno znače za rad na sebi te bolje razumijevanje sadržaja. I, nakon edukacije, dio stečenih znanja i naučenih vježbi primjenjujem svakodnevno, a što doprinosi boljoj kvaliteti mog života. Hvala, Petra!
Ankejla (fiktivno ime)

Prekrasan alat za rad na sebi koji pomaže razumijevanju sebe, ali i drugih.
Tihana

Trening suosjećajnog uma mogu opisati kao intenzivno osobno putovanje s drukčijim pogledom na brigu o sebi i brigu o drugima s naglaskom na donošenje mudrih odluka i poduzimanje mudrih akcija u cilju vlastite dobrobiti i dobrobiti drugih. Umjesto ruminiranja o (ranijim) povredama, samokritiziranja i (dugo)trajne ljutnje prema drugima, spremnija sam istražiti sve aspekte sebe i bolje razumijeti motive i ponašanje drugog/drugih u kontekstu date situacije. Brže i efikasnije se psihički oporavljam nakon novih povreda uz naučene "alate". Fleksibilnija sam i spremnija poduzeti konstruktivne, asertivne akcije za smanjenje/preveniranje svoje i/ili tuđe patnje, opraštati i nositi se bolje s gubitkom. U svom profesionalnom radu s klijentima počela sam koristiti ovaj pristup i dobiveno znanje. Klijenti a i meni bliske osobe pozitivno reagiraju na moje ponašanje.
Vrijesa

Tečaj mi je pomogao u vježbanju mudrog suosjećanja prema sebi i drugima, a tehnike koje sam i od prije znala su dobile okvir i ritam u primjeni.
Marija

Tečaj mi je dao bolje razumijevanje o tome kako moj um funkcionira i zašto se osjećam i ponašam na određeni način. Naučila sam kako bolje razumijeti sebe i druge te kako iskoristiti to razumijevanje da mi pomogne bolje brinuti o sebi, nositi se sa svojim i tuđim teškim situacijama, ali i kako biti motivirana i aktivno riješavati svoje probleme.
Ana

Molim da se za sve dodatne informacije javite na cft.hrvatska@gmail.com ili broj telefona +385 91 4242 040.

Događaje možete pratiti i na

<https://cfthrvatska.wordpress.com/novosti/>

<https://www.facebook.com/Petra-Malešević-psiholog-Centar-za-terapiju-usredotočenu-na-suosjećanje-1480632852045245/events/>